

여름철 기력 보강에 좋은 약초

황기



황기의 효능



콩과의 다년생 식물인 황기는

땀을 다스리고 기를 돋우는데 탁월한 효능을 지니고 있습니다.

그래서 땀을 많이 흘리는 여름철, 땀이 많은 체질을 가진 사람들에게 특효입니다.

뼈와 근육 세포 성장에 도움을 주고 면역기능 강화에도 효과가 있어

잔병치레가 잦은 어린이와 노인에게도 탁월합니다.

뿐만 아니라, **심신안정과 소화력 회복에** 도움을 주며,

피부노화 완화, 아토피 피부염 개선에도 효과가 있습니다.

단, 피부가 검고 기가 실한 사람이 복용할 경우에는

가슴이 그득하고 답답한 증상이 발생할 수 있으므로 주의해야 합니다.



화기를 활용한 요리!

황기삼계탕

<재 료 >

닭, 황기 15g, 인삼 15g, 대추 3개, 찹쌀 200cc, 마늘 2통, 후추, 생강, 소금

<요 리 법 >

1. 닭의 배 부분을 갈라 내장을 꺼낸 뒤 깨끗하게 씻고 물기를 뺀다.
 2. 닭의 뱃속에 미리 불린 찹쌀과 인삼, 황기, 대추를 넣고 찹쌀이 새어나오지 않도록 다리를 묶는다.
 3. 냄비에 물이 끓으면 황기, 엄나무, 인삼, 오가피 등을 넣고 끓이다 닭을 넣어 푹 고아낸다.
 4. 닭은 따로 건져내고, 남은 국물에 다진 당근과 불린 찹쌀을 넣어 죽을 끓인다.
 5. 죽이 완성되면 뚝배기에 넣고, 그 위에 닭과 황기, 인삼, 대추, 밤 등을 올린 뒤 한소끔 끓인다.
-
-



황기닭찜

< 재료 >

영계 1마리, 황기 100g, 당귀, 백작약 10g, 대추 5개

양념장: 맛술 2T, 다진 파 1T, 다진 마늘 1t, 생강즙 1T, 간장 3~4T, 설탕 2T, 소금, 후춧가루

< 요리법 >

1. 닭은 깨끗하게 손질하여 먹기 좋은 크기로 토막낸 후, 닭의 표면이 익을 정도로 데친다.
 2. 황기, 당귀, 백작약, 대추는 찬물에 헹군다.
 3. 냄비에 데친 닭, 헹군 약재와 대추를 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다.
 4. 닭찜이 끓으면 양념장을 넣고 중불에서 서서히 조린다.
 5. 닭이 익고 윤기가 날 정도로 조리되면 불을 끈다.
-
-



황기영양청국장

<재 료 >

청국장 4T, 미더덕 100g, 바지락 50g, 황기 끓인 물 5C, 얼갈이 배추 100g, 무청 50g, 두부1/2모, 대파, 풋고추, 붉은 고추, 호박, 버섯, 다진 마늘

<요 리 법 >

1. 얼갈이 배추는 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜서 큼직하게 썰어 놓는다.
 2. 무청도 끓는 물에 삶아 물기를 꼭 짜서 듬성듬성 썰어 놓는다.
 3. 뚝배기를 달군 뒤 식용유를 둘러서 1, 2의 재료를 볶는다.
 4. 달궈진 뚝배기에 황기 끓인 물, 미더덕을 넣고 국물이 우러나도록 끓인 후 청국장을 풀어 넣는다.
 5. 대파, 풋고추, 붉은 고추는 어슷 썰고, 두부는 깍둑 썰어 놓는다.
 6. 바지락, 두부, 풋고추, 붉은 고추, 버섯, 호박, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
-
-



황기죽

< 재료 >

구운 황기 20g, 멥쌀 80g, 사탕가루 적량, 진피 1g

< 요리 법 >

1. 냄비에 구운 황기를 넣고 물을 부어 30정도 달인 후 체에 거른다.
2. 1에서 만든 황기달임물에 멥쌀과 사탕가루를 넣고 끓인다.
3. 걸쭉하게 죽이 되면 진피가루를 넣고 더 끓인다.

< 팁 >

아침, 저녁으로 따뜻하게 섭취하면 피로 회복과 노인성 부종, 만성간염 등 일체 기혈이 부족한 병증 완화에 좋다.



황기마늘차

< 재료 >

황기 30g, 마늘 5쪽, 꿀 약간, 물 2리터

< 요리법 >

1. 물에 마늘과 황기를 넣고 끓인다.
2. 물이 끓기 시작하면 약불에서 1시간 정도 달인다.
3. 달인 후, 건너기는 체로 걸러내고 마신다.

< 팁 >

몸이 쇠약하여 땀을 많이 흘리는 사람의 경우
체질 개선 등 좋은 효과를 얻을 수 있다.



무더운 여름철
'황기' 드시고
기력 보충 하세요!